## PORTAGE DE REPAS

Nous nous sommes fixés pour objectif d'optimiser le maintien à domicile

**C'est pour vous :**
un service de proximité adapté à vos besoins

**Pour cela nous vous proposons :**
des menus équilibrés et de qualité
des menus traditionnels
des menus de régime sur prescription médicale

**Chaque livraison est composée de :**
un déjeuner
une collation pour le soir

Repas distribués en liaison froide par nos agents sur l'ensemble des communes du Cap Sizun.

**ALORS N'HESITEZ PAS !**
**Contactez-nous au**
**02 98 74 98 98**

# Contact et Réservation au CIAS du Cap Sizun

## 02 98 74 98 98

Permanences :
du Lundi au Vendredi
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

**CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE DU CAP SIZUN**
12, rue Jean GUILLOU
29780 PLOUHINEC
**Tél. : 02 98 74 98 98**
Fax : 02 98 74 98 94
cias@capsizun.fr

Vous avez besoin d'un portage de repas à domicile ?

Un seul numéro

## 02 98 74 98 98

et on s'occupe de tout

CIAS du Cap Sizun

## Objectifs d'un service portage de repas à domicile dans le Cap-Sizun

- Maintien à domicile des personnes âgées.
- Alimentation équilibrée notamment en cas de retour d'hospitalisation, d'isolement ou d'apparition de la dépendance.

## A qui s'adresse-t-il ?

- Personnes âgées de plus de 60 ans
- Personnes handicapées

## Qu'est-ce-que le portage de repas?

- Des repas équilibrés et diversifiés (possibilité de régime sans sucre, sans sel ajouté ou mixé).
- Un repas comprenant de :
    - une entrée
    - un plat de résistance
    - un accompagnement (possibilité de choix certains jours)
    - un fromage
    - un dessert
    - Un potage et un laitage (pour le soir)

- Les repas sont livrés en liaison froide et conditionnés dans des emballages présentant une garantie sanitaire totale.
  La remise en température se fait très facilement à l'aide d'un micro-onde ou d'un four traditionnel.

- Les repas sont cuisinés par la Maison Familiale de Poullan sur mer

## Le portage: Mode d'emploi :

- Inscription sans engagement de durée.
- Livraison du repas dès 48 heures après inscription.
- Mise en place du portage à partir d'une commande de 3 repas minimum par semaine.
- Livraison par l'équipe du CIAS avant midi.
- Des repas du lundi au dimanche.
- Le coût du portage de  repas livré à domicile : 9,50 euros.

Sous certaines conditions, il est possible d'obtenir des aides par le biais de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), vos assurances, Mutuelles et Caisses de retraite.